

**Para Todos
Guía del Instructor
DVD 2—Capítulo 3
TABACO**

Estimados Instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca del uso de cigarrillos y tabaco y, al mismo tiempo, crear un diálogo entre padres y sus hijos con el fin de proteger a toda la familia del daño que puede causar este peligroso hábito.

Los Objetivos de este Capítulo son:

1. Reconocer que los cigarrillos y el tabaco causan graves problemas de salud.
2. Aprender las maneras más efectivas de prevenir que nuestros hijos fumen.

Invitados Sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos en la comunidad tales como:

- Consejero experto en la adicción al cigarrillo
- Persona que haya perdido a un ser querido debido a los cigarrillos
- Promotora de salud
- Consejero familiar
- Consejero escolar o maestro
- Joven que haya sido fumador y esté recuperándose del hábito.

VIDEO PARTE I

Conceptos Principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. El tabaco y los cigarrillos son muy adictivos, especialmente para los jóvenes y éstos son fáciles de conseguir.
2. Los jóvenes que fuman pueden desarrollar señales de adicción a unas cuantas semanas o meses de haber comenzado el hábito.
3. El tabaco y los cigarrillos afectan muchos órganos del cuerpo como los pulmones y el corazón.
4. A los jóvenes les preocupa mucho las opiniones de sus compañeros y la imagen que proyectan. Por lo tanto, les podemos enseñar a nuestros hijos que al fumar tendrán mal aliento, dientes amarillos, tos incontrolable, y un olor desagradable en la ropa y cabello.

5. Debemos enfatizar a nuestros hijos que es muy difícil abandonar el hábito del tabaco una vez que hayan desarrollado el hábito.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

Mientras más joven se empieza a fumar, mayor es el riesgo de adicción. Si los padres fuman es más probable que los hijos fumen también.

Los anuncios publicitarios de los cigarrillos y el tabaco, al igual que el uso de estos productos en el cine y televisión, crean imágenes falsas del hábito. Las empresas que venden productos de tabaco crean estas ideas falsas para que las personas compren sus cigarrillos. Enseñe a sus hijos que no se dejen engañar por las propagandas y que no imiten a personas que ven en la pantalla ya que fumar no los hará más atractivos ni podrán lograr un mayor éxito en la vida.

Una manera de prevenir el uso de cigarrillos es prohibiendo que se fume dentro del hogar. Esta regla debe aplicarse también en los adultos. Para los adultos que fuman o mascan tabaco, el primer paso para dejar el hábito es tratar de reducir la cantidad de tabaco que se masca o cigarrillos que se fuman diariamente o semanalmente.

Dramatización: Mi Barrio

Juan, un padre de familia, ha prometido no fumar más en la casa, ya que su esposa está embarazada y el humo es dañino para su salud y la de su bebé.

Sin embargo en un momento de nerviosismo, Juan intenta fumar en la sala y su esposa se enoja y le hace ver que el humo les hace daño a todos. Además, es un hábito muy costoso y le hace recordar como el tío Luisito murió de cáncer causado por los cigarrillos. La pareja se enoja y la esposa le dice a Juan que tiene que ir a la clínica para que le den parches contra la adicción a la nicotina.

Durante todo esta conversación Pepito, el hijo de 13 años, está presente y escuchando. Más tarde al salir de la casa, Pepito ve los cigarrillos que su padre dejó y se lleva unos cuantos. Pepito se pasea por el barrio pensando que luce muy interesante y conquistador con sus cigarrillos. Unas chicas se burlan de él. “¡Qué tonto! ¿Quién lo va a besar con ese aliento tan desagradable?” dice una. Pepito se siente rechazado y recuerda la conversación de sus padres. Al final, no sabemos si Pepito fumará o no.

PAUSA PARA CONVERSAR #19

En esta pausa los participantes discuten las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo afectaron los cigarrillos a esta familia?
2. ¿Cree usted que el joven seguirá fumando? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son algunos de los efectos dañinos del cigarrillo, y el humo ambiental?
4. ¿Cómo podemos conversar y dar buenos ejemplos a nuestros hijos para que no fumen?

VIDEO PARTE II - CONCLUSIÓN

Conceptos Importantes:

1. Resumir lo discutido previamente e invitar a los participantes a buscar mayor información en su hogar en la siguiente dirección de Internet:
www.hablemos.samhsa.gov.

Actividades Optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Si quisiera decirnos cómo fue la actividad con su grupo o sugerir ideas para otras actividades, favor de contactar a webmaster@hablemos.samhsa.gov.

ACTIVIDAD #1: Publicidad

Objetivo: Estar informados de la cantidad de dinero que gastan las compañías tabaqueras en publicidad para convencer a los jóvenes que empiecen a fumar desde una edad temprana. Esta cantidad suma varios mil millones de dólares al año.

Sugiera a los padres que traigan lo siguiente: (o proporcione estos materiales a los padres)

- Revistas y periódicos
- Promociones de cigarrillos que reciben por correo
- Cupones de descuento para cigarrillos.

Como instructor anime a los participantes a recortar publicaciones comerciales de cigarrillos y que los recopilen y engomen en un álbum.

Mediante este ejercicio, los padres e hijos verán y comprenderán cómo las compañías tabaqueras ilusionan a los jóvenes con ideas fascinantes y atractivas para crear un hábito dañino para la salud.